

Meal Plan - Dieta vegetariana alta em proteína de 3300 calorias



Grocery List Day 1 Day 2 Day 3 Day 4 Day 5 Day 6 Day 7 Recipes

Não esqueça de gerar seu plano para a próxima semana em <https://www.strongrfastr.com>

Day 1 3312 kcal 247g proteína (30%) 106g gordura (29%) 285g carboidrato (34%) 60g fibra (7%)

Café da manhã

540 kcal, 25g proteína, 38g carboidratos líquidos, 26g gordura



Framboesas
3/4 xícara(s)- 54 kcal



Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal



Tomate recheado com ovo e pesto
2 tomate(s)- 259 kcal

Lanches

370 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 24g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal



Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas
1 torrada(s)- 203 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

990 kcal, 35g proteína, 118g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada simples de folhas mistas
237 kcal



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante
752 kcal

Jantar

980 kcal, 76g proteína, 108g carboidratos líquidos, 22g gordura



Salada simples de folhas mistas com tomate
76 kcal



Seitan teriyaki com vegetais e arroz
902 kcal

Day 2 3353 kcal 227g proteína (27%) 139g gordura (37%) 236g carboidrato (28%) 63g fibra (8%)

Café da manhã

540 kcal, 25g proteína, 38g carboidratos líquidos, 26g gordura



Framboesas
3/4 xícara(s)- 54 kcal



Torrada com manteiga
2 fatia(s)- 227 kcal



Tomate recheado com ovo e pesto
2 tomate(s)- 259 kcal

Lanches

370 kcal, 14g proteína, 17g carboidratos líquidos, 24g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 166 kcal



Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas
1 torrada(s)- 203 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

990 kcal, 35g proteína, 118g carboidratos líquidos, 32g gordura



Salada simples de folhas mistas
237 kcal



Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante
752 kcal

Jantar

1020 kcal, 57g proteína, 60g carboidratos líquidos, 55g gordura



Amendoins torrados
1/3 xícara(s)- 288 kcal



Sopa de tomate
1 lata(s)- 211 kcal




Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos
520 kcal

Day 3

3305 kcal254g proteína (31%)164g gordura (45%)149g carboidrato (18%)55g fibra (7%)

Café da manhã

445 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 27g gordura

Amêndoas torradas


1/8 xícara(s)- 111 kcal

Parfait de chia com iogurte


333 kcal

Lanches


330 kcal, 37g proteína, 13g carboidratos líquidos, 11g gordura

Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal

Bolo de caneca proteico de chocolate


1 bolo(s) de caneca- 195 kcal

Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal

Suplemento(s) de proteína


435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura

Shake de proteína


4 dosador- 436 kcal

Almoço

1080 kcal, 46g proteína, 57g carboidratos líquidos, 69g gordura

Salada simples de folhas mistas

203 kcal

Sementes de abóbora


183 kcal

Sanduíche Caprese


1 1/2 sanduíche(s)- 691 kcal

Jantar

1020 kcal, 57g proteína, 60g carboidratos líquidos, 55g gordura

Amendoins torrados

1/3 xícara(s)- 288 kcal

Sopa de tomate

1 lata(s)- 211 kcal

Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos


520 kcal

Day 4

3314 kcal234g proteína (28%)150g gordura (41%)207g carboidrato (25%)52g fibra (6%)

Café da manhã

445 kcal, 18g proteína, 15g carboidratos líquidos, 27g gordura

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s)- 111 kcal

Parfait de chia com iogurte


333 kcal

Lanches


330 kcal, 37g proteína, 13g carboidratos líquidos, 11g gordura

Leite

2/3 xícara(s)- 99 kcal

Bolo de caneca proteico de chocolate


1 bolo(s) de caneca- 195 kcal

Framboesas

1/2 xícara(s)- 36 kcal

Suplemento(s) de proteína


435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura

Shake de proteína


4 dosador- 436 kcal

Almoço

1080 kcal, 46g proteína, 57g carboidratos líquidos, 69g gordura

Salada simples de folhas mistas

203 kcal

Sementes de abóbora


183 kcal

Sanduíche Caprese

1 1/2 sanduíche(s)- 691 kcal

Jantar

1025 kcal, 36g proteína, 119g carboidratos líquidos, 40g gordura

Massa com espinafre e parmesão

914 kcal

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal

Café da manhã

495 kcal, 38g proteína, 9g carboidratos líquidos, 34g gordura

Queijo em tiras

3 palito(s)- 248 kcal

Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

249 kcal

Lanches

350 kcal, 23g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal

Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

Shake de proteína (leite)

129 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura

Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

995 kcal, 33g proteína, 82g carboidratos líquidos, 50g gordura

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

2 1/2 lata(s)- 884 kcal

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal

Jantar

995 kcal, 67g proteína, 47g carboidratos líquidos, 52g gordura

Leite

2 1/4 xícara(s)- 335 kcal

Tempeh básico

8 oz- 590 kcal

Salada simples de folhas mistas

68 kcal

Café da manhã

495 kcal, 38g proteína, 9g carboidratos líquidos, 34g gordura

Queijo em tiras

3 palito(s)- 248 kcal

Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

249 kcal

Lanches

350 kcal, 23g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s)- 148 kcal

Framboesas

1 xícara(s)- 72 kcal

Shake de proteína (leite)

129 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura

Shake de proteína

4 dosador- 436 kcal

Almoço

995 kcal, 33g proteína, 82g carboidratos líquidos, 50g gordura

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

2 1/2 lata(s)- 884 kcal

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal

Jantar

1035 kcal, 50g proteína, 97g carboidratos líquidos, 43g gordura

Tigela de verduras quenianas com tofu

746 kcal

Lentilhas

289 kcal

Day 7

3347 kcal ● 245g proteína (29%) ● 129g gordura (35%) ● 244g carboidrato (29%) ● 58g fibra (7%)

Café da manhã

495 kcal, 38g proteína, 9g carboidratos líquidos, 34g gordura



Queijo em tiras
3 palito(s)- 248 kcal



Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate
249 kcal

Lanches

350 kcal, 23g proteína, 15g carboidratos líquidos, 17g gordura



Amêndoas torradas
1/6 xícara(s)- 148 kcal



Framboesas
1 xícara(s)- 72 kcal



Shake de proteína (leite)
129 kcal

Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carboidratos líquidos, 2g gordura



Shake de proteína
4 dosador- 436 kcal

Almoço

1030 kcal, 38g proteína, 120g carboidratos líquidos, 33g gordura



Batata-doce recheada com grão-de-bico
1 1/2 batata-doce(s)- 733 kcal



Leite
2 xícara(s)- 298 kcal

Jantar

1035 kcal, 50g proteína, 97g carboidratos líquidos, 43g gordura



Tigela de verduras quenianas com tofu
746 kcal



Lentilhas
289 kcal

Outro

- ☐ folhas verdes variadas
29 1/4 xícara (878g)
- ☐ molho de pimenta sriracha
1 colher de sopa (17g)
- ☐ molho teriyaki
1/4 xícara (mL)
- ☐ proteína em pó, chocolate
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- ☐ adoçante sem calorias
4 colher de chá (14g)
- ☐ tomate em cubos
2 lata(s) (840g)
- ☐ redução de vinagre balsâmico
3/4 colher de sopa (mL)

Gorduras e óleos

- ☐ molho para salada
2 xícara (mL)
- ☐ óleo
4 oz (mL)
- ☐ azeite
1 colher de sopa (mL)

Grãos cerealíferos e massas

- ☐ arroz branco de grão longo
56 colher de chá (216g)
- ☐ seitan
1/2 lbs (227g)
- ☐ massa seca crua
5 oz (143g)
- ☐ amido de milho (cornstarch)
4 colher de sopa (32g)

Produtos lácteos e ovos

- ☐ iogurte grego desnatado, natural
2/3 xícara (187g)
- ☐ manteiga
3/8 vara (45g)
- ☐ ovos
20 grande (1000g)
- ☐ queijo parmesão
3 oz (81g)
- ☐ leite integral
8 1/4 xícara(s) (mL)
- ☐ iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1/4 xícara (61g)
- ☐ mussarela fresca
6 fatias (170g)
- ☐ queijo em tiras
9 vara (252g)

Vegetais e produtos vegetais

- ☐ cebola
1 2/3 pequeno (117g)

Leguminosas e produtos derivados

- ☐ grão-de-bico, enlatado
2 1/2 lata(s) (1083g)
- ☐ amendoim torrado
10 colher de sopa (91g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ tofu firme
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ lentilhas, cruas
13 1/4 colher de sopa (160g)

Produtos de nozes e sementes

- ☐ amêndoas
1 xícara, inteira (161g)
- ☐ manteiga de amêndoa
2 colher de sopa (32g)
- ☐ sementes de linhaça
2 pitada (2g)
- ☐ sementes de abóbora torradas, sem sal
3 oz (89g)
- ☐ sementes de chia
6 colher de sopa (85g)

Produtos de panificação

- ☐ pão
13 1/2 oz (384g)
- ☐ fermento em pó
1 colher de chá (5g)

Frutas e sucos de frutas

- ☐ framboesas
1 1/2 lbs (715g)
- ☐ suco de limão
2 colher de sopa (mL)

Bebidas

- ☐ proteína em pó
29 1/2 concha (1/3 xícara cada) (915g)
- ☐ água
2 galão (mL)

Sopas, molhos e caldos

- ☐ molho pesto
1/2 xícara (128g)
- ☐ sopa de tomate condensada enlatada
2 lata (298 g) (596g)
- ☐ sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
5 lata (~540 g) (2665g)

Especiarias e ervas

- ☐ mostarda Dijon
4 colher de chá (20g)
- ☐ sal
4 pitada (3g)

- ☐ **salsa fresca**
6 3/4 colher de sopa, picado (25g)
- ☐ **tomates**
10 médio inteiro (6 cm diâ.) (1207g)
- ☐ **mistura de legumes congelados**
2/3 pacote (280 g cada) (192g)
- ☐ **alface romana (romaine)**
8 xícara, ralado (376g)
- ☐ **brócolis**
2 xícara, picado (182g)
- ☐ **espinafre fresco**
1 1/4 pacote (280 g) (358g)
- ☐ **alho**
6 2/3 dente(s) (de alho) (20g)
- ☐ **couve-manteiga (collard greens)**
4 xícara, picada (144g)
- ☐ **cebola roxa**
2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)
- ☐ **gingibre fresco**
2 oz (57g)
- ☐ **chalotas**
3/4 dente(s) de alho (43g)
- ☐ **batata-doce**
1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)

- ☐ **pimenta-do-reino**
1 1/4 colher de chá, moído (3g)
- ☐ **cominho em pó**
2 colher de chá (4g)
- ☐ **coentro em pó**
2 colher de chá (4g)

Doces

- ☐ **cacau em pó**
4 colher de chá (7g)
-

Café da manhã 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Framboesas

3/4 xícara(s) - 54 kcal ● 1g proteína ● 1g gordura ● 5g carboidrato ● 6g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
3/4 xícara (92g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
1 1/2 xícara (185g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Torrada com manteiga

2 fatia(s) - 227 kcal ● 8g proteína ● 10g gordura ● 24g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

pão
2 fatia (64g)
manteiga
2 colher de chá (9g)

Para todas as 2 refeições:

pão
4 fatia (128g)
manteiga
4 colher de chá (18g)

1. Toste o pão até o ponto desejado.
2. Espalhe a manteiga no pão.

Tomate recheado com ovo e pesto

2 tomate(s) - 259 kcal ● 16g proteína ● 16g gordura ● 9g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

molho pesto
1 colher de sopa (16g)
ovos
2 grande (100g)
tomates
2 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (364g)

Para todas as 2 refeições:

molho pesto
2 colher de sopa (32g)
ovos
4 grande (200g)
tomates
4 grande inteiro (7,6 cm diâ.) (728g)

1. Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C).
2. Corte as tampas dos tomates e retire o miolo para formar 'tigelas'.
3. Coloque os tomates em uma assadeira.
4. Coloque pesto no fundo de cada tomate e quebre um ovo dentro de cada um.
5. Tempere com sal e pimenta.
6. Asse por 20 minutos.
7. Sirva.

Café da manhã 2 [🔗](#)
Comer em dia 3 e dia 4

Amêndoas torradas

1/8 xícara(s) - 111 kcal ● 4g proteína ● 9g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
2 colher de sopa, inteira (18g)

Para todas as 2 refeições:

amêndoas
4 colher de sopa, inteira (36g)

1. A receita não possui instruções.

Parfait de chia com iogurte

333 kcal ● 14g proteína ● 18g gordura ● 13g carboidrato ● 15g fibra



Para uma única refeição:

sementes de chia
3 colher de sopa (43g)
leite integral
1/2 xícara(s) (mL)
iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1/8 xícara (31g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de chia
6 colher de sopa (85g)
leite integral
1 xícara(s) (mL)
iogurte grego saborizado com baixo teor de gordura
1/4 xícara (61g)

1. Combine as sementes de chia, o leite e uma pitada de sal em uma tigela grande ou recipiente com tampa. Mexa, cubra e refrigere durante a noite ou por pelo menos 2 horas.
2. Cubra o pudim de chia com iogurte grego. Sirva.

Café da manhã 3 [🔗](#)
Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Queijo em tiras

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g proteína ● 17g gordura ● 5g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

queijo em tiras
3 vara (84g)

Para todas as 3 refeições:

queijo em tiras
9 vara (252g)

1. A receita não possui instruções.

Ovos mexidos com espinafre, parmesão e tomate

249 kcal ● 18g proteína ● 17g gordura ● 4g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

ovos

2 grande (100g)

azeite

1 colher de chá (mL)

espinafre fresco

2 xícara(s) (60g)

queijo parmesão

2 colher de sopa (10g)

tomates, cortado ao meio

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

alho, picado

4 pitada (1g)

Para todas as 3 refeições:

ovos

6 grande (300g)

azeite

1 colher de sopa (mL)

espinafre fresco

6 xícara(s) (180g)

queijo parmesão

6 colher de sopa (30g)

tomates, cortado ao meio

3/4 xícara de tomates-cereja (112g)

alho, picado

1/2 colher de sopa (4g)

1. Bata os ovos em uma tigela pequena com um pouco de sal e pimenta. Reserve.
2. Coloque uma frigideira média em fogo médio e adicione o azeite e o alho e refogue até ficar perfumado, menos de um minuto.
3. Acrescente o espinafre e cozinhe, mexendo, até murchar, cerca de um minuto.
4. Adicione os ovos e cozinhe mexendo ocasionalmente por mais um ou dois minutos.
5. Polvilhe o parmesão e os tomates e misture.
6. Sirva.

Almoço 1 [↗](#)

Comer em dia 1 e dia 2

Salada simples de folhas mistas

237 kcal ● 5g proteína ● 16g gordura ● 15g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas

5 1/4 xícara (158g)

molho para salada

1/3 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas

10 1/2 xícara (315g)

molho para salada

2/3 xícara (mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Tigela de grão-de-bico com molho de iogurte picante

752 kcal ● 31g proteína ● 16g gordura ● 103g carboidrato ● 19g fibra



Para uma única refeição:

óleo
1/2 colher de sopa (mL)
arroz branco de grão longo
6 2/3 colher de sopa (77g)
iogurte grego desnatado, natural
1/4 xícara (58g)
molho de pimenta sriracha
1/2 colher de sopa (8g)
cebola, cortado em cubos
5/6 pequeno (58g)
grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
5/6 lata(s) (373g)
salsa fresca, picado
1/4 xícara, picado (13g)

Para todas as 2 refeições:

óleo
1 colher de sopa (mL)
arroz branco de grão longo
13 1/3 colher de sopa (154g)
iogurte grego desnatado, natural
6 2/3 colher de sopa (117g)
molho de pimenta sriracha
1 colher de sopa (17g)
cebola, cortado em cubos
1 2/3 pequeno (117g)
grão-de-bico, enlatado, lavado e escorrido
1 2/3 lata(s) (747g)
salsa fresca, picado
6 2/3 colher de sopa, picado (25g)

1. Cozinhe o arroz conforme a embalagem e reserve.
2. Misture iogurte grego, sriracha e um pouco de sal em uma tigela pequena até incorporar. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe por 5-10 minutos até amolecer.
4. Adicione o grão-de-bico e um pouco de sal e pimenta e cozinhe por 7-10 minutos até dourar.
5. Desligue o fogo e misture a salsa.
6. Sirva a mistura de grão-de-bico sobre o arroz e regue com o molho picante por cima.

Almoço 2 [🔗](#)

Comer em dia 3 e dia 4

Salada simples de folhas mistas

203 kcal ● 4g proteína ● 14g gordura ● 13g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
9 xícara (270g)
molho para salada
1/2 xícara (mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Sementes de abóbora

183 kcal ● 9g proteína ● 15g gordura ● 3g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)

Para todas as 2 refeições:

sementes de abóbora torradas, sem sal
1/2 xícara (59g)

1. A receita não possui instruções.

Sanduíche Caprese

1 1/2 sanduíche(s) - 691 kcal ● 34g proteína ● 40g gordura ● 42g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

pão
3 fatia(s) (96g)
tomates
3 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (81g)
mussarela fresca
3 fatias (85g)
molho pesto
3 colher de sopa (48g)

Para todas as 2 refeições:

pão
6 fatia(s) (192g)
tomates
6 fatia(s), grossa/grande (≈1,3 cm de espessura) (162g)
mussarela fresca
6 fatias (170g)
molho pesto
6 colher de sopa (96g)

1. Toste o pão, se desejar.
2. Espalhe o pesto em ambas as fatias de pão. Forre a fatia de baixo com mussarela e tomate, então coloque a outra fatia por cima, pressione suavemente e sirva.

Almoço 3 [🔗](#)

Comer em dia 5 e dia 6

Sopa enlatada com pedaços (cremosa)

2 1/2 lata(s) - 884 kcal ● 31g proteína ● 43g gordura ● 75g carboidrato ● 20g fibra



Para uma única refeição:

sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
2 1/2 lata (~540 g) (1333g)

Para todas as 2 refeições:

sopa enlatada com pedaços (variedades cremosas)
5 lata (~540 g) (2665g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal ● 2g proteína ● 7g gordura ● 8g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

folhas verdes variadas
2 1/4 xícara (68g)
tomates
6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)
molho para salada
2 1/4 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

folhas verdes variadas
4 1/2 xícara (135g)
tomates
3/4 xícara de tomates-cereja (112g)
molho para salada
1/4 xícara (mL)

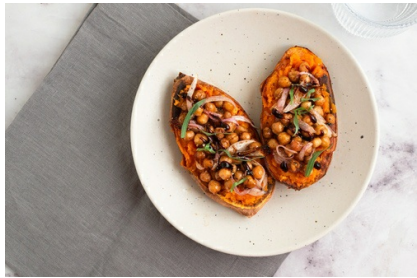
1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Almoço 4

Comer em dia 7

Batata-doce recheada com grão-de-bico

1 1/2 batata-doce(s) - 733 kcal 23g proteína 17g gordura 96g carboidrato 26g fibra



Rende 1 1/2 batata-doce(s)

- óleo
- 3/4 colher de sopa (mL)
- redução de vinagre balsâmico
- 3/4 colher de sopa (mL)
- chalotas, picado
- 3/4 dente(s) de alho (43g)
- batata-doce, cortado ao meio no sentido do comprimento
- 1 1/2 batata-doce, 13 cm de comprimento (315g)
- grão-de-bico, enlatado, escorrido & enxaguado
- 3/4 lata(s) (336g)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F (220°C).
2. Esfregue algumas gotas de óleo nas metades da batata-doce e tempere com sal e pimenta. Coloque a batata-doce com o lado cortado para baixo em uma metade da assadeira. Asse no forno por 20 minutos.
3. Em uma tigela pequena, misture os grão-de-bico e a chalota com o restante do óleo e tempere com um pouco de sal e pimenta.
4. Retire a assadeira do forno e adicione a mistura de grão-de-bico à outra metade da assadeira. Asse por mais 18-20 minutos, ou até que a batata-doce esteja macia e as chalotas comecem a ficar tostadas.
5. Transfira a batata-doce para um prato e amasse delicadamente a polpa dentro da casca. Faça uma cavidade na batata-doce amassada e recheie com a mistura de grão-de-bico.
6. Regue com redução de balsâmico e sirva.

Leite

2 xícara(s) - 298 kcal 15g proteína 16g gordura 23g carboidrato 0g fibra



Rende 2 xícara(s)

- leite integral
- 2 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Lanches 1

Comer em dia 1 e dia 2

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 166 kcal 6g proteína 13g gordura 2g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

- amêndoas
- 3 colher de sopa, inteira (27g)

Para todas as 2 refeições:

- amêndoas
- 6 colher de sopa, inteira (54g)

1. A receita não possui instruções.

Torrada com manteiga de amêndoa e framboesas amassadas

1 torrada(s) - 203 kcal ● 8g proteína ● 11g gordura ● 14g carboidrato ● 5g fibra



Para uma única refeição:

- pão**
1 fatia(s) (32g)
- manteiga de amêndoa**
1 colher de sopa (16g)
- sementes de linhaça**
1 pitada (1g)
- framboesas**
10 framboesas (19g)

Para todas as 2 refeições:

- pão**
2 fatia(s) (64g)
- manteiga de amêndoa**
2 colher de sopa (32g)
- sementes de linhaça**
2 pitada (2g)
- framboesas**
20 framboesas (38g)

1. Toste o pão (opcional).
2. Espalhe a manteiga de amêndoa sobre o pão. Coloque as framboesas sobre a manteiga e amasse-as gentilmente com as costas de um garfo. Polvilhe sementes de linhaça e sirva.

Lanches 2

Comer em dia 3 e dia 4

Leite

2/3 xícara(s) - 99 kcal ● 5g proteína ● 5g gordura ● 8g carboidrato ● 0g fibra



Para uma única refeição:

- leite integral**
2/3 xícara(s) (mL)

Para todas as 2 refeições:

- leite integral**
1 1/3 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Bolo de caneca proteico de chocolate

1 bolo(s) de caneca - 195 kcal ● 31g proteína ● 6g gordura ● 2g carboidrato ● 2g fibra



Para uma única refeição:

- proteína em pó, chocolate**
1 concha (1/3 xícara cada) (31g)
- fermento em pó**
4 pitada (3g)
- cacau em pó**
2 colher de chá (4g)
- ovos**
1 grande (50g)
- água**
2 colher de chá (mL)
- adoçante sem calorias**
2 colher de chá (7g)

Para todas as 2 refeições:

- proteína em pó, chocolate**
2 concha (1/3 xícara cada) (62g)
- fermento em pó**
1 colher de chá (5g)
- cacau em pó**
4 colher de chá (7g)
- ovos**
2 grande (100g)
- água**
4 colher de chá (mL)
- adoçante sem calorias**
4 colher de chá (14g)

1. Misture todos os ingredientes em uma caneca grande. Deixe espaço no topo da caneca, pois o bolo vai crescer durante o cozimento.
2. Aqueça no micro-ondas em potência alta por cerca de 45-80 segundos, verificando a cada poucos segundos conforme o bolo se aproxima do ponto. O tempo pode variar dependendo do seu micro-ondas. Cuidado para não cozinhar demais, pois a textura pode ficar esponjosa. Sirva.

Framboesas

1/2 xícara(s) - 36 kcal ● 1g proteína ● 0g gordura ● 3g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
1/2 xícara (62g)

Para todas as 2 refeições:

framboesas
1 xícara (123g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Lanches 3 [↗](#)

Comer em dia 5, dia 6 e dia 7

Amêndoas torradas

1/6 xícara(s) - 148 kcal ● 5g proteína ● 12g gordura ● 2g carboidrato ● 3g fibra



Para uma única refeição:

amêndoas
2 2/3 colher de sopa, inteira (24g)

Para todas as 3 refeições:

amêndoas
1/2 xícara, inteira (72g)

1. A receita não possui instruções.

Framboesas

1 xícara(s) - 72 kcal ● 2g proteína ● 1g gordura ● 7g carboidrato ● 8g fibra



Para uma única refeição:

framboesas
1 xícara (123g)

Para todas as 3 refeições:

framboesas
3 xícara (369g)

1. Enxágue as framboesas e sirva.

Shake de proteína (leite)

129 kcal ● 16g proteína ● 4g gordura ● 6g carboidrato ● 1g fibra



Para uma única refeição:

leite integral

1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1/2 concha (1/3 xícara cada) (16g)

Para todas as 3 refeições:

leite integral

1 1/2 xícara(s) (mL)

proteína em pó

1 1/2 concha (1/3 xícara cada) (47g)

1. Misture até ficar bem combinado.
2. Sirva.

Jantar 1 [🔗](#)

Comer em dia 1

Salada simples de folhas mistas com tomate

76 kcal ● 2g proteína ● 5g gordura ● 5g carboidrato ● 2g fibra



folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

tomates

4 colher de sopa de tomates-cereja (37g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Seitan teriyaki com vegetais e arroz

902 kcal ● 75g proteína ● 17g gordura ● 103g carboidrato ● 10g fibra



óleo

2 colher de chá (mL)

molho teriyaki

1/4 xícara (mL)

mistura de legumes congelados

2/3 pacote (280 g cada) (192g)

arroz branco de grão longo

1/3 xícara (62g)

seitan, cortado em tiras

1/2 lbs (227g)

1. Cozinhe o arroz e os vegetais congelados conforme as instruções das embalagens. Reserve.\r\nEnquanto isso, aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Adicione o seitan e cozinhe, mexendo, por 4–5 minutos ou até dourar e ficar crocante.\r\nReduza o fogo para baixo e adicione o molho teriyaki e os vegetais à panela. Cozinhe até aquecer e ficar bem coberto pelo molho.\r\nSirva sobre o arroz.

Jantar 2

Comer em dia 2 e dia 3

Amendoins torrados

1/3 xícara(s) - 288 kcal 11g proteína 23g gordura 6g carboidrato 4g fibra



Para uma única refeição:

amendoim torrado
5 colher de sopa (46g)

Para todas as 2 refeições:

amendoim torrado
10 colher de sopa (91g)

1. A receita não possui instruções.

Sopa de tomate

1 lata(s) - 211 kcal 4g proteína 1g gordura 42g carboidrato 3g fibra



Para uma única refeição:

sopa de tomate condensada enlatada
1 lata (298 g) (298g)

Para todas as 2 refeições:

sopa de tomate condensada enlatada
2 lata (298 g) (596g)

1. Prepare conforme as instruções da embalagem.

Salada Caesar de brócolis com ovos cozidos

520 kcal 41g proteína 30g gordura 12g carboidrato 8g fibra



Para uma única refeição:

alface romana (romaine)
4 xícara, ralado (188g)
ovos
4 grande (200g)
brócolis
1 xícara, picado (91g)
iogurte grego desnatado, natural
2 colher de sopa (35g)
mostarda Dijon
2 colher de chá (10g)
queijo parmesão
2 colher de sopa (10g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
2 colher de sopa (15g)
suco de limão
1 colher de sopa (mL)

Para todas as 2 refeições:

alface romana (romaine)
8 xícara, ralado (376g)
ovos
8 grande (400g)
brócolis
2 xícara, picado (182g)
iogurte grego desnatado, natural
4 colher de sopa (70g)
mostarda Dijon
4 colher de chá (20g)
queijo parmesão
4 colher de sopa (20g)
sementes de abóbora torradas, sem sal
4 colher de sopa (30g)
suco de limão
2 colher de sopa (mL)

1. Coloque os ovos em uma panela pequena e cubra com água fria.
2. Leve a água para ferver e continue fervendo por cerca de 7-10 minutos. Retire os ovos e coloque-os em uma tigela com água fria. Reserve para esfriar.
3. Enquanto isso, prepare o molho misturando o iogurte grego, a mostarda, o suco de limão e sal/pimenta a gosto. Reserve.
4. Descasque os ovos e corte-os em quartos. Monte a salada com alface, brócolis e os ovos. Polvilhe as sementes de abóbora e o parmesão por cima, regue com o molho e sirva.

Jantar 3

Comer em dia 4

Massa com espinafre e parmesão

914 kcal  33g proteína  33g gordura  111g carboidrato  9g fibra



massa seca crua

5 oz (143g)

manteiga

2 colher de sopa (27g)

espinafre fresco

5/8 pacote (280 g) (178g)

queijo parmesão

5 colher de sopa (31g)

sal

1/3 colher de chá (2g)

pimenta-do-reino

1 1/4 colher de chá, moído (3g)

água

1/6 xícara(s) (mL)

alho, picado

1 1/4 dente(s) (de alho) (4g)

1. Cozinhe a massa conforme as instruções da embalagem. Reserve a massa quando pronta.
2. Na panela em que a massa foi cozida, coloque a manteiga em fogo médio. Quando derreter, adicione o alho e cozinhe por um ou dois minutos até ficar perfumado.
3. Adicione a massa, a água e o espinafre; mexa e cozinhe até o espinafre murchar.
4. Misture o parmesão e tempere com sal e pimenta.
5. Sirva.

Salada simples de folhas mistas com tomate

113 kcal  2g proteína  7g gordura  8g carboidrato  2g fibra



folhas verdes variadas

2 1/4 xícara (68g)

tomates

6 colher de sopa de tomates-cereja (56g)

molho para salada

2 1/4 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas, os tomates e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Jantar 4

Comer em dia 5

Leite

2 1/4 xícara(s) - 335 kcal  17g proteína  18g gordura  26g carboidrato  0g fibra






Rende 2 1/4 xícara(s)

leite integral

2 1/4 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.

Tempeh básico

8 oz - 590 kcal  48g proteína  30g gordura  16g carboidrato  16g fibra



Rende 8 oz

tempeh

1/2 lbs (227g)

óleo

4 colher de chá (mL)

1. Fatie o tempeh no formato desejado, cubra com óleo e tempere com sal, pimenta ou sua mistura de temperos favorita.
2. Ou salteie em uma panela em fogo médio por 5–7 minutos ou asse em forno preaquecido a 375°F (190°C) por 20–25 minutos, virando na metade do tempo, até dourar e ficar crocante.

Salada simples de folhas mistas

68 kcal ● 1g proteína ● 5g gordura ● 4g carboidrato ● 1g fibra



folhas verdes variadas

1 1/2 xícara (45g)

molho para salada

1 1/2 colher de sopa (mL)

1. Misture as folhas e o molho em uma tigela pequena. Sirva.

Jantar 5

Comer em dia 6 e dia 7

Tigela de verduras quenianas com tofu

746 kcal ● 30g proteína ● 42g gordura ● 55g carboidrato ● 7g fibra



Para uma única refeição:

amido de milho (cornstarch)

2 colher de sopa (16g)

cominho em pó

1 colher de chá (2g)

coentro em pó

1 colher de chá (2g)

tomate em cubos

1 lata(s) (420g)

couve-manteiga (collard greens)

2 xícara, picada (72g)

óleo

2 colher de sopa (mL)

alho, picado fino

2 dente(s) (de alho) (6g)

cebola roxa, picado

1 médio (diâ. 6,5 cm) (110g)

tofu firme, seco com papel-toalha e esfarelado

10 oz (284g)

gengibre fresco, picado fino

1 oz (28g)

Para todas as 2 refeições:

amido de milho (cornstarch)

4 colher de sopa (32g)

cominho em pó

2 colher de chá (4g)

coentro em pó

2 colher de chá (4g)

tomate em cubos

2 lata(s) (840g)

couve-manteiga (collard greens)

4 xícara, picada (144g)

óleo

4 colher de sopa (mL)

alho, picado fino

4 dente(s) (de alho) (12g)

cebola roxa, picado

2 médio (diâ. 6,5 cm) (220g)

tofu firme, seco com papel-toalha e esfarelado

1 1/4 lbs (567g)

gengibre fresco, picado fino

2 oz (57g)

1. Em uma tigela média, misture o tofu esfarelado e o amido de milho, envolvendo para cobrir.
2. Aqueça metade do óleo em uma frigideira em fogo médio-alto. Adicione o tofu e cozinhe por 7–9 minutos, até dourar. Acrescente cominho, coentro, sal e pimenta, e cozinhe por 1 minuto até liberar aroma. Transfira o tofu para um prato e mantenha aquecido. Limpe a frigideira.
3. Na mesma frigideira, aqueça o restante do óleo em fogo médio-alto. Adicione a cebola, o gengibre e o alho, e cozinhe por 3–5 minutos até amolecerem.
4. Acrescente os tomates, as couves-manteiga e uma pitada de sal. Tampe, reduza o fogo para médio-baixo e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que as verduras fiquem macias, cerca de 10–15 minutos.
5. Sirva as verduras com o tofu temperado.

Lentilhas

289 kcal ● 20g proteína ● 1g gordura ● 42g carboidrato ● 9g fibra



Para uma única refeição:

- água
- 1 2/3 xícara(s) (mL)
- sal
- 1 pitada (1g)
- lentilhas, cruas, enxaguado
- 6 2/3 colher de sopa (80g)

Para todas as 2 refeições:

- água
- 3 1/3 xícara(s) (mL)
- sal
- 1/4 colher de chá (1g)
- lentilhas, cruas, enxaguado
- 13 1/3 colher de sopa (160g)

1. As instruções para cozinhar lentilhas podem variar. Siga as instruções da embalagem quando possível. Aqueça as lentilhas, a água e o sal em uma panela em fogo médio. Leve à fervura branda, tampe e cozinhe por cerca de 20-30 minutos ou até as lentilhas ficarem macias. Escorra o excesso de água. Sirva.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos os dias

Shake de proteína

4 dosador - 436 kcal ● 97g proteína ● 2g gordura ● 4g carboidrato ● 4g fibra



Para uma única refeição:

- proteína em pó
- 4 concha (1/3 xícara cada) (124g)
- água
- 4 xícara(s) (mL)

Para todas as 7 refeições:

- proteína em pó
- 28 concha (1/3 xícara cada) (868g)
- água
- 28 xícara(s) (mL)

1. A receita não possui instruções.